



临近年末,如何过“催婚关”?

心灵护航

“多大年龄了还挑,差不多就结婚吧!”

“你都快30岁了,再不抓紧找,好的都被挑走了。”

“你看隔壁小王比你还小两岁,孩子都会打酱油了,再看看你?”

……

年关将至,又是催婚狂潮来袭。亲友长辈们的“夺命连环催”,让本就压力很大的年轻人再次陷入焦虑,甚至衍生出一个中国人专属的社会问题:春节焦虑症。

今年单身的你被催婚了吗?为什么父母总是催促我们结婚呢?本期《心灵护航》,聊一聊如何正确对待家人的催婚。



中式婚礼

逃避催婚 选择离家出走

每到岁末年初,心理咨询室里接诊的年轻焦虑患者,有不少都是因为婚恋问题。来自长辈的催婚,导致一些年轻人白天萎靡不振,晚上难以入睡,精神紧张。

先前有个热搜话题, #30多岁女子因被父亲逼婚患上抑郁症#, 该女子从小读书很好,一直希望通过自己的努力得到家人认可,即便如此,不结婚这件事在他父亲眼里就是掉价。

脱口秀演员杨笠在一期节目中提起自己被家人催婚时,幽默地反

击一句:“你为啥不上清华呢?是不喜欢吗?”这句话当时就火出了圈,细思之下,也道出了很多人对催婚的无奈和反击。

因为父母催婚,佳楠(化名)今年国庆的时候和他们翻了脸,去了外地没回家。直到现在,还不愿意跟父母联系。

佳楠已过了30岁,自从3年前和初恋分手后一直单身。眼看佳楠老大不小了,父母从去年开始催婚,本来感情很好的亲子关系因此受到影响。再加上佳楠“直肠子”特质,让她在处

理家庭关系时显得有些急躁。

国庆假期,家里来了好多客人,周围人七嘴八舌打听佳楠的恋爱状况,让佳楠感到前所未有的压力,于是脱口而出:“我结婚还是你们结婚,又没吃你家饭,着什么急呀。”佳楠妈妈一噎,哪有跟客人这么说话的,当场就开始教育佳楠:“我们这是为你好,你还真就吃我的饭碍着我了,赶紧找个对象让你媳妇照顾去。”

说着无意,听者有心,佳楠来气了,当场说了句:“我没对象怪我吗,你给我市区买一套房子,我马上结婚,就你这巴掌大点地,谁愿意来啊?”这番话无疑触动了母亲敏感

的神经,认为儿子是在指责自己没有为他提供足够的条件,因此激动地责备起佳楠来,甚至流泪诉说自己为儿子操碎了心,最后还不落好。

佳楠心中满是委屈和不满,觉得自己的生活方式被质疑,个人选择不被理解。那一刻,他感觉自己无法再忍受这样的对话,于是拎起行李,头也不回地离开了家,切断了与家人的所有联系,一家人陷入担忧之中。

冲动嫁人 婚后却悔不当初

把自己嫁了。”

2020年春节,雪儿满心欢喜地回家过年,却被七大姑八大姨询问是否有对象。亲戚们纷纷给她父母洗脑:“现在的姑娘见识短,吃好喝好就满意了,丝毫不考虑婚姻大事,等到没人要的时候就后悔了。”原本,雪儿父母只是偶尔打听一下她的感情状况,并不会过多干涉,但那次被亲戚们说

了好多大龄剩女的例子后,父母开始坐不住了。

从那以后,雪儿的生活变得不再平静。父母频繁安排相亲对象,天天追问她有没有合适的人选。明明才20多岁的她,却搞得比30多岁还着急。面对父母的逼婚,雪儿感到巨大的压力和无奈。最终,前年,她赌气似地答应了一个和自己条件差不多的相亲对象求婚:“你

们既然那么希望我结婚,那我结婚你们看好了,反正我的人生都是你们做主。”

怨气让雪儿没有一天感受到婚姻的幸福,她整天抱怨跟一个“陌生人”相处好累,甚至家也不愿意回。这段婚姻还影响了她和自己父母的关系。去年春节,她就没有回家,原因是她不想见到父母。今年的春节,雪儿依然不愿意回家。

宁缺毋滥 只嫁给爱情

也算有滋有味。她热爱自己的职业,工作繁忙但充实,偶尔还能抽出时间享受生活的“小确幸”,比如

周末和朋友爬山,或者晚上一个人静静地读书。可每当节假日回老家,总有一件事儿让她头疼不已——那就是被亲戚轮番催婚。

“我父亲几乎不催婚,让我自己做决定。但是我的母亲,从我大学毕业后就开始催婚。刚毕业那一年只是偶尔说说,一年又一年过去,现在只要回家,就催婚。”秦立说,尤其是每年中秋、春节等假期,家里聚会几乎成了“催婚大会”。二姨说:“隔壁老王家的儿子,人长得英俊,工作又好,要不见见?”三舅也跟着起哄:“对啊,趁着年轻,赶紧把人生大事给办了,我们也好放心啊。”每次秦立都只能以工作忙、还没遇到合适的人为由,一一搪塞过去。

最让她哭笑不得的是,就连邻居家的张大爷,遛弯时碰到秦立,

也会停下脚步,满脸关切地询问起关于找对象的事情。

面对“爱的围攻”,秦立有时也感到压力大。她说,一开始,自己跟大多数人一样,非常反感亲戚催婚。一旦她们说到这个话题,她就会生气。后来,父母看着村里其他同龄人牵着孙子孙女在玩,眼中满是羡慕,秦立心也软了下来。

“俗话说‘不孝有三,无后为大’,因为我晚婚,让父母没办法早早享受子孙满堂的天伦之乐。”面对母亲日常催婚的时候,秦立态度缓和了不少,开始尝试着跟母亲沟通,顺着她的话,很耐心地去聊,反向给她讲大道理,最终和她得到一致的观点。

但秦立表示,无论怎样,依然保持自己的原则:宁缺毋滥,只嫁给爱情。

父母催婚,无非就会上演两种情况。第一种,忤逆父母,不轻易结婚,双方都各自怀揣怨气;第二种,顺了父母心意结婚,然后父母安心,孩子痛苦。

雪儿(化名)属于第二种。今年春节,雪儿表示自己不想回家过年。当问及原因时,她无奈地说:“我恨我的父母,要不是因为他们催婚,我不至于这么草率地

面对长辈的催婚,秦立(化名)有着自己的立场。今年27岁的秦立正值青春好年华,工作稳定,生活



相亲活动

咨询师观点

少些催婚,多些温度

“男大当婚,女大当嫁。”传统观念里,婚姻是人生的必经之路,也是社会习俗的世代传承。很多父母深陷社交网络的“比较漩涡”中,看着周围的子女成家立业、生育儿女,这种“晒幸福”的场景如同一把把无形的剑,刺痛着他们的心。当同龄人都已升级为长辈,尽享天伦之乐时,他们内心的落差与焦虑急剧攀升。家庭聚会中,亲戚们对子女婚姻状况的追问与攀比,更是火上浇油,让父母们如坐针毡。为了让子女跟上所谓的“社会主流节奏”,催婚便成为他们试图找回心理平衡的“利器”。

然而,当我们拨开催婚的表象,看到的却是父母们深沉的爱与担忧。父母由于经历过生活的风风雨雨,深知其中的艰辛与无常。在他们

认知里,婚姻宛如一座避风港,能在子女面对衰老、疾病与生活困境时,给予情感上的慰藉、经济上的扶持以及社会关系上的支撑。这种基于爱与担忧的心理,让催婚在他们眼中成为一种责无旁贷的“干预”,是他们护犊情深的本能体现。

国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅表示,当面对父母的催婚“攻势”时,沟通无疑是打开和解之门的金钥匙。身为子女的我们,需要学会换位思考,以共情之心理解父母的良苦用心。找一个恰当的时机,坦诚地向父母说出自己的心声:“爸妈,我明白你们期待我能拥有一个美满的家庭。但如今社会竞争激烈如战场,我必须先在事业的战场上拼搏,筑牢经济根

基。未来,才能给予家人更安稳、更富足的生活。”温和而坚定的表达,既能让父母感受到尊重,又能化解彼此间的对立情绪,为进一步的沟通架起心灵的桥梁。

亲子沟通过程中,积极的情感引导是不可或缺的。贾春梅建议,我们可以讲述那些因仓促结婚而陷入家庭纷争的真实故事,让父母深刻领悟幸福婚姻需要精心筹备与成熟心智。同时,分享身边晚婚却幸福洋溢的佳话,让他们明白年龄绝非衡量婚姻幸福的唯一尺度,助力他们摒弃陈旧的婚姻观念,舒缓对晚婚的焦虑。在此过程中,关键在于让父母清晰地知晓,我们对自己的人生之路有着明确的规划,并非抗拒婚姻,只是在等待最合适的时机。

若自身沟通能力有限,或与父母交流受阻,不妨借助第三方力量。家族中思想前卫、与父母情谊深厚且颇具威望的亲戚长辈,往往能成为亲子沟通中的“调解大使”。我们可先向他们倾诉衷肠,赢得理解与支持后,由他们出面与父母沟通。如此一来,父母的催婚压力便能得到有效缓解,为子女们赢得更多自主抉择的自由空间。

家,永远是心灵的归宿,是爱永恒的港湾。每一次催婚的背后,其实都是父母沉甸甸的爱与牵挂。在这场催婚的家庭博弈中,我们应以尊重为基础,以理解为梁柱,用智慧搭建沟通的桥梁,从而有助于化解子女与父母之间关于新旧婚恋观念上的矛盾冲突问题,让家庭关系变得更和谐。

婚姻和家庭 共同经营才会幸福

“幸福,其实是两个人一起摸索出来的。”在“家事和姐”工作室,杏子(化名)分享了自己和丈夫飞扬(化名)的生活。从恋爱时的甜蜜,到刚刚结婚时的一地鸡毛,经过这些年的磨合,现在总算找到了彼此最舒服的生活方式。她希望用自己的亲身经历,鼓励更多夫妻在面对婚姻中的困难时,能够相互理解和支持,共同成长。

杏子是独生女,大学毕业后回到义乌工作。父母有稳定的退休金,杏子没有赡养老人压力。闲暇时候,她会和朋友看电影、逛街或在家的玩游戏。工资除了基本开销,还能存下一些,小日子也算自在。

飞扬是杏子好友的同学,在一次聚会中相识。后面几次的集体活动中,大家经常可以聚在一块,接触多了,彼此加了微信,私下聊天也越来越频繁。“我俩没有经过很正式的表白,一次爬山中,他牵起了走在最后的我手,拉着我们一起爬上了山顶。就这样,我们成了恋人。”杏子说,直到现在,她还记得自己被山上的风吹得冻僵的手,被他的大手握住时的温暖。

飞扬不是义鸟人,但他十分努力,工作几年事业有成。“谈恋爱的时候,虽然他经常要周末加班,但总会给我惊喜。”杏子回忆,“有一次生日,原本以为他不能陪我过,没想到他早早起床去菜市,买了我最喜欢的菜,在宿舍用简单的厨具做了两道菜,订好了蛋糕,趁着休息时间给我送了过来。”他这些贴心的举动,把杏子的爸妈都感动了。

和飞扬谈了两年恋爱,飞扬也得到了杏子爸妈的充分认可,于是婚事就提上了日程。很快,飞扬父母来到义乌,这是双方家长第一次正式见面,也是杏子第一次见到飞扬父母。“见面回家后,我妈私下提醒我飞扬是个好老公,但飞扬的母亲在家很强势,对儿媳期望高,她建议我以后去飞扬家时要表现得更好,不要任性。”杏子说,自己当时没太在意,觉得因为不住在同一个城市,见面次数不多,应该不会有什么问题。

刚刚结婚那阵子确实没有什么问题,因为飞扬的父母尚未退休,他们请了年假来义乌与小两口同住半个月。那段时间,婆婆每天准备早餐,打扫家里,晚上还准备晚餐,让杏子感到婚姻带来的幸福。婚后几年,小两口每年都会回老家或邀请婆婆来小住,相处十分融洽。

今年8月,二胎的降生打破

◎记者手记 >>>

作家安德烈·莫洛亚说:“爱情只产生快乐,婚姻则产生人生。”爱情如同精心调制的甜品,令人陶醉;而婚姻则是平淡却丰富的家常菜,需要细火慢炖,相互磨合。磨合好了就是一生人间的盛宴,磨合不好,就是一生人间灾难。婚姻既是一段关系的旅途,更是一场人生的修行。

婚姻中参与感是很重要的,因为只有参与了才会有同理心,才会真正感受到在这段婚姻中,自己是被需要的那个人,从而才能不只是一件件事情中袖手

看了一家人平静的生活。“原本说好叫我妈来照顾我坐月子,结果我奶奶重病住院,我爸妈都走不开,无奈之下只好给婆婆订了机票,让她来照顾我,顺便接送老大上幼儿园。”杏子说,那段日子,真的是老大吵,老二闹,月子里的她经常被俩孩子哭哭闹闹吵得崩溃了。压力大的时候,杏子就会在直播间购买各种宝宝用品来缓解情绪,每天婆婆去接老大的时候,会帮她去物业拿包裹。刚开始只有一两个的时候还好,后来“双十一”优惠活动多,她就买了一大堆东西,婆婆每次拿包裹回来,脸色都不太好。

有一天晚上,杏子出卧室倒水喝,听到婆婆跟老公说:“你看她,每天都在网上买那么多东西,我大包小包地拿回来,今天都取了4次包裹了。”

“妈,网上买东西便宜,她也是帮家里省钱。”

“纸巾、尿不湿、奶粉还有她的衣服、化妆品,家里堆得都放不下了,这是省钱吗?我看好多东西现在都用不上。”

从那天开始,每次婆婆拿快递回来,都忍不住说几句杏子。看杏子有时候不理她,她就会跟飞扬唠叨。飞扬听多了,也忍不住开始指责杏子乱花钱。因频繁网购遭到婆婆不满,婆婆甚至要求接管她的工资卡以控制开支。因为网购的问题,杏子和飞扬没少吵架,冷战也闹了几次,杏子对婆婆不满的情绪直接写在了脸上。家里的气氛一下冷到了极点。

后来,杏子的妈妈来家里时发现了小两口的异常,于是私下问她发生了什么,杏子一五一十地说给妈妈听。为缓解矛盾,在妈妈建议下,杏子决定将工资卡交给丈夫,并让其更改支付密码。很快,飞扬对频繁的家庭支出感到不堪重负。面对日常缴费和购买必需品的需求,飞扬逐渐感到压力巨大,抱怨不断。最终,飞扬意识到管理家庭财务的责任过于繁重,尤其是在外工作的情况下,难以兼顾。因此,他决定将工资卡及财务管理权重新交还给杏子,以免影响孩子的生活需求。

接过飞扬的工资卡,杏子心里暗喜,原来妈妈的方法才是高招。跟婆婆、老公对着干,吵架只能消磨两个人的感情,以退为进,最终才能够让他体会到管家的不容易。现在,杏子也尽量减少网购,只选择真正需要的必需品,同时也会让飞扬多多参与家里的大小事务,让他也明白,管家真不容易,管好家更不简单。

旁观。而有的人,一边在婚姻中承包了所有的事情,一边责怪自己的伴侣不懂得为自己分忧。要知道婚姻是两个人的事,它不光只是一种关系,更是夫妻两人的共同财产,需要两个人用心对待,用心经营,都参与其中,才能让婚姻变得有质量。

婚姻当中,千万不要害怕累着对方,而要尽量让彼此都参与这个家的付出当中,千万不要只让自己一个人满腔热血地埋头付出,只有双方都有付出,家庭才会越稳定。

益善义卖 从“竹”开始

日前,义乌市太阳雨社会工作服务中心在稠江街道江湾村开启“益善义卖从‘竹’开始”巡回义卖首站活动,旨在推广本地非物质文化遗产——竹编技艺,并助力巾帼共富竹子屋项目发展。

据了解,义乌市太阳雨社会工作服务中心于2018年在稠江街道楼下社区创办巾帼共富竹子屋以来,不仅为社区妇女提供了就业机会,还传承了老手艺。此次义卖,特别选择了人流量较大的集市作为场地,确保更多人能够参与这场充满爱心的活动中。当天,竹刷、竹篮等特色商品备受青睐,很快就被抢购一空,售资金全部汇入爱心账户。

